取扱説明書
~Mio Sport SD User Guide~

目次

A. ご利用になる前に

Mioはスマートタッチセンサーにより、正確なECG（心拍図レベルの）心拍数を計測します。MIOの正確さは大学の研究で証明されています。MIOはあなたの心電図（ECG または EKG）信号を読み取ります。なお、本製品は、医療製品ではありません。妊娠中やペースメーカーを装着している方はご使用前に必ず医師にご相談ください。また、ご不明点などがある場合も合わせて医師にご相談ください。

B.　クイックスタートと初期設定について

Mio SportSDは到着時、バッテリーの消耗を避けるためにスリープモード（液晶非表示）になっています。
はじめに、ディスプレイに貼ってある保護シールを外し、右上の[START/STOP/+] ボタンを“12H”もしくは“24H”と表示されるまで長押しします。
時計が初期設定モードになったら、[+]　と [-] を利用して数値を調整していきます。各項目の設定の確定は、[SET] ボタンで行います。
初期設定が終了すると時計表示に移動します。

・[+] もしくは [-] ボタンを長押しします。
・12=12時制、24=24時制
・調整後、[SET] ボタンで次の設定に移動します。
・同じように、時間と日付、重さの単位、体重、身長、性別、生まれ年の順に設定します。
・すべての設定後、[SET] ボタンを押して設定完了です。

B. ボタン概要・ディスプレイ詳細

LIGHT/CLEAR ボタン

START/STOP/+ ボタン

スマートタッチセンサー

− ボタン

MODE/SET ボタン

■LIGHTボタンを押すと、バックライトは5秒間点灯します。点灯中に任意のボタンを押すとそこから更に5秒間点灯します。

乾燥警告

毎時チャイム

心拍数%

心拍計測

アラーム

Low Battery

心拍計測ロック

DRY

12:42 AM

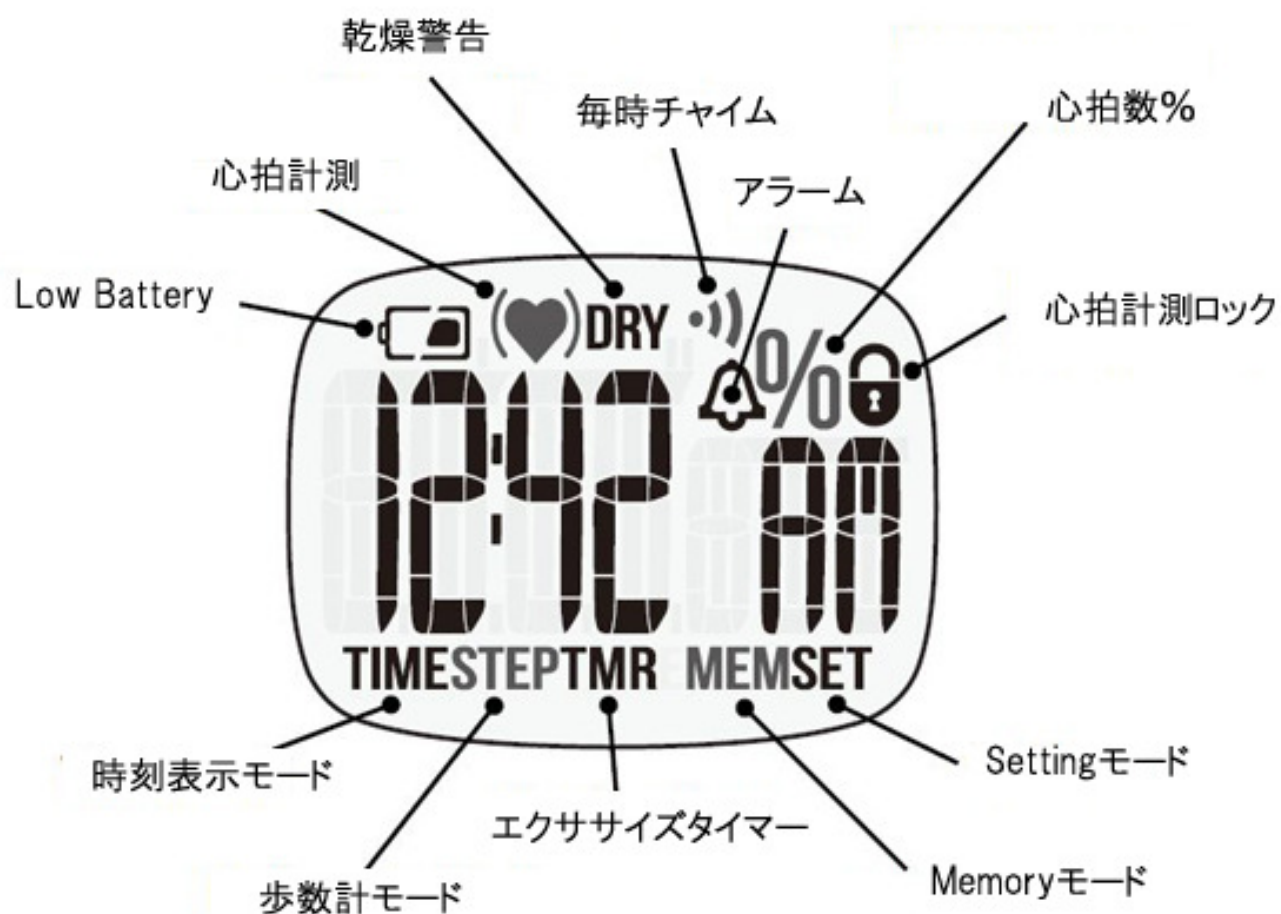
TIME STEP TMR MEM SET

時刻表示モード

Settingモード

エクササイズタイマー

歩数計モード

Memoryモード

C. モード（機能）の切替え

Mio SportSDには、5つのメインモードがあります。MODEボタンを押すことで次のメインモードに移動できます。

※心拍数の測定はどのモードからでも行うことが可能です。

メインモード

メインモードの各機能

TIME MODE　（TIME）　：12/24時制による時間、日付、曜日の表示

PEDOMETER　(STEP)　：歩数、消費カロリー、距離、運動時間、ペースを表示

EXERCISE TIMER　(TMR)：3種類の運動タイマーを設定。運動タイプの選択も可。

MEMORY　(MEM)　：当日から過去7日間のトレーニング結果表示 （歩数、消費カロリー、距離、運動時間）

SETTING　(SET)　：各種設定（アラーム、時間・日付、毎時チャイム、ボタン確認音、ディスプレイスクロール・個人設定、最大心拍数）

D. 心拍数の計測方法/スマートタッチセンサー

1. 手首に時計の裏面が接している状態で
スマートタッチセンサーに指で触れます。

2. 画面に"TSETING"と表示されますので、
そのまま指を置き続けます。

※裏面が腕に接していないと正常に作動しない場合があります。

3. 3-8秒間ほどキープすると画面に心拍数と
運動強度(%MHR)が表示されます。

※指を話すと5秒ほどで表示は時刻になります。

スマートタッチテクノロジー

MIOのスマートタッチ技術は心拍数測定をこれまで以上に簡単にしました。指先や手のひらなど、手のどの部分でもステインレス鋼のセンサーに触るだけで計測可能です。自分に合うやり方でお試しください。
1分当たりの心拍数（HR）が一度測定されて表示されます（BPM）。画面の右にある小さな数字が最大心拍数のパーセンテージです。（最大99%）

- 継続的に計測を行いたい場合はセンサーに触れ続けてください。
- 高精度の測定結果を得るには測定中は左右の手を離してください。
- どのモードからでも心拍測定が可能です。（設定変更中を除く）

トラブルシューティング

10秒以内に心拍数（HR）を計測できなかった場合は 指と時計の裏蓋を濡らしてから再度お試しください。時計をしばらく装着してからお使いになったほうが、 時計の裏側と腕や手首の間が湿ってくるので、測定しやすくなります。
精力的に腕や体を動かして運動すると「筋肉ノイズ」を引き起こし、正常なHR信号の検知を妨げることがあります。運動中に時計がぐらつかないよう時計上部のメタルプレートをしっかり押さえて時計を手首に固定します。測定中は時計を着けている腕を楽にしても問題ありません。

心拍数が変動するのは健康な心臓である証です。現に心臓が健康であればあるほど変動値が大きくなります。ただし、時計の測定値が想定と大きく異なる場合は時計の電池を交換してください。（セクション16参照）
清潔で柔らかい布で時々時計の裏面とセンサーリングをふき取ると測定の精度を維持できます。

E. スマートタッチセンサーのロック

マニュアルロック

スマートタッチ心拍数センサーが（服や肌に触れて）誤った読み取りを行わないようにするには心拍数ロック機能を使います。
この機能を使うことで余計な電池消耗も避けることができます。

・ 任意のモードからSTARTボタンを２秒間長押しします。
・ 画面にHRロックのアイコンが表示されます。。
・ ロックを解除するには、ロック中に同じようにSTARTボタンを２秒間長押ししてください。

注意：ロック有効時に心拍数を計測しようとすると「HR Lock」画面が表示されます。その際は、上記方法で解除してからご利用ください。

オートロック

Mio SportSDは、水中活動（水泳・シャワー）などには適していません。（※生活防水のため）時計は水分を含んだことを確認すると自動的に心拍測定のロックを行い電池の消耗を避けます。オートロックがされた場合、DRYのアイコンが表示されますので、時計を柔らかいタオルなどで乾燥させてください。時計の水分が除去されると自動的にアイコンが消え、心拍数の測定を行うことができるようになります。

【注意】極端な熱さでの乾燥は避けてください。（ドライヤーや暖房機器など）

F. TIMEモード（時刻・日付）

時刻と日付の画面では、設定した時刻と日付が表示されます。他のモードを使用している時にSETボタンを押すことで時刻画面に戻ることが可能です。
時刻と日付の切替えは、TIMEモードで、STARTボタンを押すことで可能です。※設定変更はこの画面ではできません。

G. PEDOMETERモード（歩数計）

Mio SportSD には先進的なセンサーを搭載した歩数計が備わっています。歩数計は、体の動きを感じ取ると自動的にスタートします。歩数計モードは、初期設定で設定した身長や体重の情報をもとに、距離、ペース、運動時間、歩数、消費カロリーを計算し、表示します。消費カロリーはおもに、ペースと体重をもとに計算されています。距離は、身長から割り出した歩幅で計算しています。歩数の記録はこのモード内のSTEPの項目に表示されます。

歩数の記録の閲覧

・MODE/SETボタンを1回押して、STEPの画面に移動します。
・STEP画面にて+ボタンと–ボタンを押すことで、DIST（距離）、PACE（ペース）、ACTTIME（運動時間）、STEP（歩数）、CALORIE（消費カロリー）の順番で確認することができます。

歩数の記録の消去

・STEP画面にてCLEARボタンを2秒間押します。HOLDrstと表示されても押し続けてください。これで消去は完了です。
・歩数計の数値は午前0時に自動的にゼロにリセットされます。
・歩数計の記録値はTODAY（当日）、THIS WEEK（当週）、LAST WEEK（一週前）の記録を保存します。※メモリー機能を参照

H.　エクサイズタイマーモード

Mio SportSDには、手軽に使用できるエクサイズタイマーが搭載されており、運動セッションや心拍数の把握に役立ちます。
タイマーは全部で3種類あります。運動環境に適しているタイプを選択してください。

＜タイマーの種類＞
・UP（カウントアップ）　　：0から数値が上がっていく
・DOWN（カウントダウン）　　：設定した数値から0まで下がっていく
・REPEAT（リピートカウントダウン）　　：カウントダウンを何度も繰り返す（最大99回まで）

タイマータイプを選択した後、次にエクササイズタイプを選択します。
エクササイズタイプは、全部で5種類あります。

＜エクササイズタイプ＞

エクササイズタイプ	心拍数下限値	心拍数上限値
NONE	アラートはなりません。	
ウォーミングアップ（WARM UP）	最大心拍数の50%	最大心拍数の60%
脂肪燃焼（BURN FAT）	最大心拍数の60%	最大心拍数の70%
フィットネス（FITNESS）	最大心拍数の70%	最大心拍数の80%
トレーニング（TRAINING）	最大心拍数の80%	最大心拍数の90%

MioSportSDは、エクササイズタイプの設定に応じて、心拍数の上限値/下限値を自動計算して決定します。また、エクササイズタイプでNONEを選択した場合は、心拍数ゾーンの設定は無効にできます。自動計算で算出された数値を変更したい場合は、各項目の点滅中に+ボタンと−ボタンを押して数値を調整してください。設定された上限/下限値を外れると音声と表示でアラートが出ます。

エクササイズタイマーの設定方法

・MODE/SETボタンを2回押して、TIMERの画面に移動します。
・START/STOPボタンを押すとタイマーが開始されます。※停止するときや停止後の再開も同じボタンを押してください
・タイマーをゼロにするには、CLEARボタンを2秒間長押しします。
・午前0時になると自動的にタイマーはゼロにリセットされます。

注意：運動時間が1時間以下の時は、1/100秒の単位で表示されます。時間が1時間を超えた場合は【時：分：秒】のような表示となります。
※最大9時間59分59秒迄

カウントアップタイマー　（時間を計る必要があるウォーキングや運動に最適）

・お知らせ音が鳴るまで（２秒間）MODE/SETボタンを長押しします。※タイマーは止めた状態から行ってください。
・+ ボタンと – ボタンを使用して、タイマーのタイプをUPに設定してMODE/SETボタンを押します。
・+ ボタンと – ボタンを使用して、エクササイズタイプを設定してMODE/SETボタンを押します。
・心拍数が自動的に算出されます。調整が必要な場合は、下限/上限を+ ボタンと – ボタンで調整し、不要な場合はそのままMODE/SETボタンを押します。
・START/STOPボタンを押してタイマーをスタートします。
・一時停止をする際は、タイマー起動中にSTARTボタンを押します。もう一度スタートを押すことで再開できます。
※タイマーをゼロにリセットしてワークアウトカロリーを消去する時は、お知らせ音が鳴るまで（２秒間）、CLEARボタンを押します。

カウントダウンタイマー　（時間を決めてウォーキングするのに最適）

・お知らせ音が鳴るまで（２秒間） MODE/SETボタンを長押しします。※タイマーは止めた状態から行ってください。
・+ ボタンと – ボタンを使用して、タイマーのタイプをDOWNに設定してMODE/SEボタンを押します。
・トレーニング時間を設定します。 + ボタンと – ボタンを使用して、時/Hourを調整しSETボタンを押します。
・同じように分数/Minute、秒/Secondを+ ボタンと – ボタンを使用して調整しSETボタンを押します。
・ + ボタンと – ボタンを使用して、エクササイズタイプを設定してSETボタンを押します。
・心拍数が自動的に算出されます。調整が必要な場合は、下限/上限を+ ボタンと – ボタンで調整し、不要な場合はそのままMODE/SETボタンを押します。
・START/STOPボタンを押してタイマーをスタートします。
・一時停止をする際は、タイマー起動中にSTARTボタンを押します。もう一度スタートを押すことで再開できます。
・タイマーはカウントダウンの最後の15秒間お知らせ音を鳴らし、ゼロになるとアラートを出します。
※タイマーをゼロにリセットしてワークアウトカロリーを消去する時は、お知らせ音が鳴るまで（２秒間）、CLEARボタンを押します。

リピートカウントダウンタイマー　（トレーニングに最適）

・お知らせ音が鳴るまで（２秒間）MODE/SETボタンを長押しします。※タイマーは止めた状態から行ってください。
・+ ボタンと – ボタンを使用して、タイマーのタイプをREPEATに設定してMODE/SETボタンを押します。
・トレーニング時間を設定します。 + ボタンと – ボタンを使用して、時/Hourを調整しSETボタンを押します。
・同じように分数/Minute、秒/Secondを+ ボタンと – ボタンを使用して調整しSETボタンを押します。
・ + ボタンと – ボタンを使用して、エクササイズタイプを設定してSETボタンを押します。
・心拍数が自動的に算出されます。調整が必要な場合は、下限/上限を+ ボタンと – ボタンで調整し、不要な場合はそのままMODE/SETボタンを押します。
・START/STOPボタンを押してタイマーをスタートします。
・一時停止をする際は、タイマー起動中にSTARTボタンを押します。もう一度スタートを押すことで再開できます。
・タイマーはカウントダウンの最後の15秒間お知らせ音を鳴らし、ゼロになるとアラートを出します。
※タイマーをゼロにリセットしてワークアウトカロリーを消去する時は、お知らせ音が鳴るまで（２秒間）、CLEARボタンを押します。

I.　メモリー機能

Mio SportSDは、運動の進捗をサポートするため、TODAY（当日）、THIS WEEK（当週）、LAST WEEK（一週前）の記録を保存します。このデータを使用して、ご自身の進捗状況を分析することができます。メモリー機能では、毎回、全歩数、消費カロリー、距離、運動時間が記録されます。

記録の閲覧

・MODEボタンを3回押して、MEMORYの画面に移動します。
・+ボタンで閲覧したい日付と-ボタンで閲覧したい記録内容を選択します。
・MODEボタンを押して終了します。

記録を消去する

・MEMORY画面でSETボタンを押して消去したい記録を選びます。
・お知らせ音が鳴るまで（約2秒間）CLEARボタンを長押しします。

J.　バックライト

バックライトを点灯させる際は、CLEAR/LIGHTボタンを押します。5秒間ライトが点灯します。またバックライト点灯中に他の任意のボタンを押すとバックライトの点灯が5秒間延長されます。
※バックライトは電池が消耗します。バックライト機能の使い過ぎは電池寿命を著しく縮める原因となります。ご注意ください。

K.　電池交換

電池の交換は、防水機能を保つため、時計修理専門店もしくは販売店にて行っていただくことをお勧めします。
ご自身で電池交換を行いますと浸水を引き起こし不具合の原因となります。またその際に発生した不具合および怪我等につきましては、販売店側では一切の保証を行っておりません。また保証内容に関わらず、電池交換による修理の発生は有料となります。ご了承ください。

L.　スペック

12h/24h 日付と曜日、毎日アラーム付き時計

デイリーアラーム

タイマー：9時間59分（最大）

最大心拍数の割合：99%

最大読み取り可能心拍数：230 BPM

最小読み取り可能心拍数：40 BPM

防水：生活強化防水

レンズ：アクリル

時計のケース：ABS

裏蓋：ステンレススチール

ストラップ：ポリウレタン

バックル：ステンレススチール

バッテリー：リチウムタイプCR2032

予想電池寿命：1年

生産国：中国製

※製品の仕様は予告なく変更される場合がございます。ご了承ください。

M.　お手入れと管理

・時計を絶対分解、または独自で修理しないでください。
・時計を高音や衝撃から守り、長時間直射日光に晒さないでください。
・ご使用後は、軽く湿らせた柔らかい布などで時計の汚れを拭き取ってください。汚れやシミがある場所は中性洗剤を使った落としてください。
・時計をガソリン、洗剤、アセトン、アルコール、防虫剤などの化学物質に近づけないでください。時計の密閉、裏蓋、上塗りを損ねる恐れがあります。
・お使いにならない時は、乾燥した場所に保管してください。
・時計を整髪料、コロン、日焼け止めなどの化粧品に直接近づけないで下さい。プラスチック部分の劣化を引き起こす恐れがあります。万が一触れてしまった場合は、ただちに乾いた柔らかい布などで拭き取ってください。
・時計をシャワーやサウナなどで使用しないでください。
・水中でボタンを押さないで下さい

N.　製品保証

正常な使用状態で本製品が故障した場合は、ご購入日から満1年間、（電池交換を除き）無料で修理または交換いたします。保証期間内であれば保証書を添えて修理をご依頼ください。弊社の判断により修理または（同製品または同等モデルと）交換いたします。誤ったご使用や不注意または改造による故障の場合は保証期間内であっても保証の対象とはなりません。工具の使用により生じたと思われる故障もすべて保証の対象とはなりません。加えて、衝撃または落下などが原因で生じた故障は、誤ったご使用や不注意による故障とみなします。本製品のケースがこじ開けられたり、不当な改造が加えられたりしている場合も保証の対象とはなりません。保証による修理、交換をご希望なさる場合は、ウェザリージャパンコールセンター（フリーダイヤル：0120-77-2240）にお電話ください。修理または交換には、弊社が故障した製品を受け取り後2～3週間ほどかかります。製品をお送りくださる際にはウェザリージャパンコールセンター（フリーダイヤル：0120-77-2240） まで事前にご連絡ください。
本保証および商品性の黙示の保証を含めいかなる明示または黙示の保証も、保証期間（ご購入日から満1年間）を延長することはありません。本製品の精度または機能に起因する損害に限らず、本製品に起因する付随的または間接的な損害については補償いたしかねます。本保証は本製品をMIO正規販売店でご購入いただいた場合のみ有効となります。

O.　免責事項

取扱説明書やMIOSenseパンフレット、およびホームページ上の内容は情報提供のみを目的としています。時計はメーカーの継続的な開発向上の関係上、予告なしに変更することがあります。時計と取扱説明書、およびMIOSenseパンフレットは、健康とフィットネスに有意義なサポートを提供する目的で作られています。食事、運動、または減量に関連する医療専門家のアドバイスに置き換わるものではありません。当社は、製品や関連資料の使用による、またはそれらに関する直接的または偶発的、結果的あるいは特殊な損害に対して責任を負いません。強いまたは長期のに不快感や痛みを感じた場合は、すぐに医師にご相談ください。取扱説明書とMIOSenseパンフレットの情報は、一般的な指針として使用されることを目的としており、特定のユーザにとって適切でない可能性があります。特に最大心拍数は注意が必要です。自分の最大心拍数を決める際は医師にご相談ください。MIOは一般的に、健康な心臓を持つ被験者の研究に基づいて、心拍数を予測する複雑な数式を使用しています。最大値計算の割合は、心臓病、脳卒中、高血圧や低血圧、糖尿病、喘息、またはその他の循環器又は呼吸器疾患の病歴を有する場合は特に依存すべきではありません。カロリー目標とカロリー消費不適切な摂取量と消費目標への依存は、過剰な体重増加や減量、失神、栄養欠乏、またはその他の有害な病的症状を招く恐れがあります。適切なカロリー摂取量と消費の目標は医師に相談してからお決めください。MIOは、EKGセンシング技術を駆使した正確な心拍数を提供するために設計されていますが、医療目的で設計されたものではなく、また医療目的の使用を保証するものではありません。新しい運動プログラムやダイエットプログラムを開始する前は毎回医師にご相談ください。

保証や修理のお問い合わせ

Mio日本正規販売代理店

ウェザリー・ジャパン株式会社

〒162-0801
東京都新宿区山吹町261 トリオタワーセントラル5F
TEL:03-4520-5430
（平日：10-17時）
FAX：03-4520-5433
www.miowatch.jp/